5.088 Polievka šalátová
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	6,00	6,00	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,12	0,12
múka hladká	0,30	0,30	0,45	0,45	0,50	0,50	0,60	0,60
šalát hlávkový	4,00	3,60	5,00	4,50	5,50	4,95	6,20	5,58
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
kôpor	0,08	0,05	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07
mlieko	12,00	12,00	14,00	14,00	15,00	15,00	17,00	17,00
ocot	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
smotana	0,40	0,40	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Z hladkej múky a oleja pripravíme svetlú zápražku, ktorú zalejeme vodou, osolíme a necháme zovrieť. Pridáme očistený, umytý, natrhaný hlávkový šalát, mlieko, smotanu, dochutíme cukrom, octom, umytým posekaným kôprom. Varíme ešte 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	415	100	4,96	4,1	0,9	10,1	0,9	170,9	0,9	0,089	0,1	0,2	5,3	0,0
B	527	126	5,98	5,3	1,2	12,9	1,2	202,5	1,1	0,110	0,1	0,3	6,5	0,0
C	619	149	6,49	6,8	1,8	14,5	1,3	219,4	1,2	0,120	0,1	0,3	7,2	0,0
D	739	177	7,41	8,5	2,5	16,9	1,5	249,7	1,4	0,136	0,1	0,3	8,1	0,0